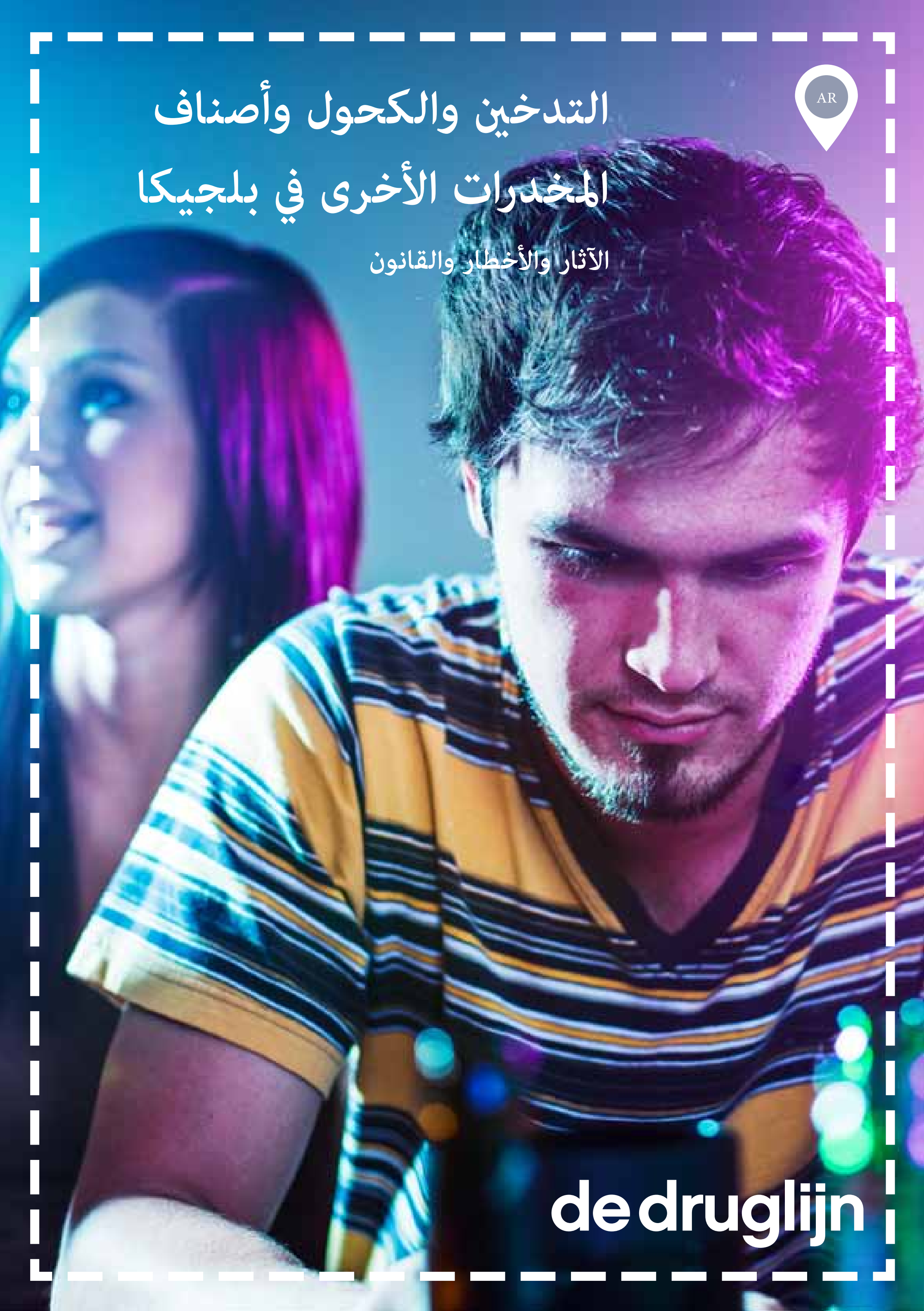


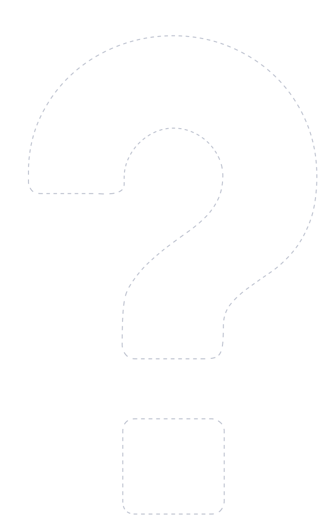
التدخين والكحول وأصناف المخدرات الأخرى في بلجيكا

الآثار والأخطار والقانون

de druglijn

التدخين والكحول وأصناف المخدرات الأخرى في بلجيكا

الآثار والأخطار والقانون



V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – april 2015 – D/2015/6030/20
Auteurs: Fred Laudens, Valérie Cluydts, Christoph Cambré en Wannes Broux
Voor 'tabak' en 'energiedranken' in samenwerking met VIGeZ

De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40
ontvang je een fiscaal attest.

Ontwerp Karolien Snyers - Druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com - De afbeeldingen in
deze brochure zijn fictief. VAD vzw benadrukt dat elke associatie van afgebeelde personen met druggebruik,
gezondheidsproblemen of illegale praktijken ongegrond is.

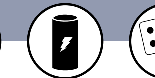
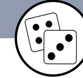


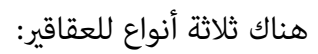
مقدمة

من منا لم تكن له صلة يوم ما بالمخدرات؟ ربما يكون ابن أحد أصدقاءك يدخن سيجارة حشيش في بعض الأحيان. ربما يكون أحد أفراد أسرتك يعاقر الكحول. ربما تعرف شخصًا ما يرغب في الإقلاع عن التدخين. ربما تضطر أنت نفسك لتعاطي المسكنات مرة واحدة كل فترة. ربما تتعاطى في حينٍ أيضًا قرصًا منومًا. ولكن، ما تأثير تلك العقاقير عليك؟





هناك ثلاثة أنواع للعقاقير:

- **العقاقير المنشطة** (الميثامفيتامين والكوكايين والقات وخلافه) وهي عقاقير تمنحك الشعور بالقوة والنشاط. يتعاطى الناس تلك العقاقير للرقص وممارسة الرياضة والعمل لفتراتٍ أطول. لا يشعر المتعاطي بالتعب والإرهاق بفضل تلك العقاقير التي تعمل بدورها على زيادة معدل ضربات القلب.
- **العقاقير المخدرة** (الكحول والأقراص المنومة والمسكنات والهيريون وخلافه) وهي عقاقير تمنحك الشعور بالاسترخاء. لا يشعر المتعاطي بالتوتر والألم بفضل تلك العقاقير التي تعمل بدورها على خفض معدل ضربات القلب.
- **المهلوسات** (الإكستاسي وثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك) وهي عقاقير تجعلك ترى وتشعر بالعالم بشكلٍ مختلف، فتلك العقاقير تحفز أحاسيسك بشكلٍ مختلفٍ أيضًا. يشعر المتعاطي بالسعادة أو الغضب بفضل تلك العقاقير دون أي سبب يدعو لذلك.

هناك بعض العقاقير التي تخلق مزيجًا من تلك الآثار، ويحدث ذلك في حالة تعاطي عقار الإكستاسي (مهلوسات ومنشطات).

تختلف الآثار بشكلٍ كبير من عقارٍ لآخر، وبرغم ذلك هناك آثارٌ تشترك فيها كافة أصناف العقاقير. فكافة العقاقير تجعلك تشعر بالرغبة في تجربة نفس الشعور أكثر فأكثر. وهناك بعض العقاقير تدفع بداخلك ذلك الإحساس كي تجرب نفس الشعور مرةً أخرى. ومن يخالجه ذلك الشعور يكون في حاجة لتعاطي نفس العقار مرةً أخرى، ثم يصبح المتعاطي مدمنًا. من الممكن أن يقع نفس الأثر مع كافة العقاقير وبنفس السلوك، وليس من الضروري أن يكون المخدر عقارًا، فنفس الأثر يحدث مع لعب القمار أو الألعاب الأخرى. هناك بعض العقاقير الأخرى التي تولد في جسمك الشعور بالإدمان، ومن ثم يصيبك الإعياء في حالة عدم تعاطي العقار بانتظام أو الإقلاع عنه.

التدخين

أعتاد تدخين السجائر، ولكن لا أحد يُصاب بالأذى من حولي، أليس كذلك؟

بالعكس، هناك من يتأذى. فالتدخين يختلف عن أي عقارٍ آخر. ليس للتدخين أثرٌ ضارٌ على جسمك فقط، بل على صحة المحيطين بك أيضًا. فمن يجلس في محيطك يستنشق دخان سجائرك كما تستنشق أنت بالضبط. وقد يكون من ضمنهم أشخاصٌ يعانون من الحساسية كالأطفال والنساء الحوامل.

الأثر يحتوي التبغ على مادة النيكوتين التي تشعرك بالاسترخاء والراحة للوهلة الأولى. ولكن بعدما يختفي أثر النيكوتين من جسمك ستشعر بعدها بانعدام الراحة، ومن ثم ماذا يكون الحل؟ بالتأكيد سيجارة أخرى، وبذلك يعتاد جسمك على النيكوتين. والأدهى من ذلك أنك تعتاد على التدخين، أي أنك في بعض الأحيان تشعر بالحاجة إلى التدخين. فعلى سبيل المثال، ستجد نفسك بحاجة إلى إشعال سيجارة أثناء انتظارك الحافلة أو مساءً قبل الخلود إلى النوم.

الخطر تصيب مادة النيكوتين متعاطيها بالإدمان في أسرع وقت، ومن ثم يصبح الإقلاع عن التدخين أكثر صعوبة. إن إدمان التدخين عادة غاية في السوء، فالتدخين يسبب رائحة الفم الكريهة ويضر باللياقة البدنية للمدخن. إذا كنت ممن يدخنون بانتظام، فإنه من المحتمل إصابتك بأمراضٍ خطيرة كسرطان الرئة أو الالتهاب الشعبي أو أمراض القلب. أما بالنسبة للتدخين للمرأة أثناء الحمل فإنه يكون ذي أثرٍ شديد السوء على الجنين.

القانون تحرم بلجيكا بيع السجائر للقاصرين الذين لم يبلغوا من العمر 16 عامًا، وكذلك التدخين في الأماكن العامة كالقطارات والحافلات والطائرات والمطاعم والحانات والمدارس وأماكن العمل.



كحول

يحتسي زوجي الجعة في بعض الأحيان، وأعتقد أن زجاجة الجعة تحتوي على نسبة كحول أقل من زجاجة الويسكي، أليس كذلك؟

لا، لا يوجد فرق بينهما طالما يحتسي زوجك الجعة أو الويسكي بنفس المقدار. فنسبة الكحول في زجاجة الجعة هي نفسها في زجاجة الويسكي وهي نفسها أيضًا في زجاجة النبيذ. ولكن هناك استثناءان: هناك بعض أصناف الجعة الخاصة التي تحتوي على نسبة كحول أعلى، وهناك بعض الناس في البيوت يشربون الزجاجة بالكامل على عكس ما يحصل في الحانة.

الأثر الكحول يطمس العقل، فبضع زجاجات من الكحول تمنحك شعورًا بالسعادة والراحة. يجعلك الكحول أكثر ثقة في نفسك وأكثر قدرة على التحدث دون توقف. ولكن في حالة معاقرة المزيد من الكحول فإنك تصبح أقل انتباهًا، ومن ثم تقل سرعة رد الفعل لديك. وفي حالة معاقرة المزيد، لن تستطيع التحكم في قدميك أو عينيك أو لسانك. ومن ثم، تصبح مشاعرك أكثر تطايرًا. ليس لكبار السن والنساء القدرة الكبيرة على تحمل تأثير الكحول.

الخطر إذا أسرفت في معاقرة الكحول فقد يؤدي ذلك إلى آثار ثمالةٍ مؤلمة في اليوم التالي. ستعاني من صداعٍ وغثيان شديدين، ولن تتمكن من تذكر الأحداث التي وقعت الليلة الفائتة. حينما تكون تحت تأثير الكحول ربما تقوم بوضع نفسك في خطرٍ داهم، فمن الممكن أن تصبح عدوانيًا بسهولة أو أقل تركيزًا بكثير من حالتك الطبيعية. من الخطير أن تقود سيارتك أو تذهب إلى عملك في هذه الحالة. الجمع بين الكحول والعقاقير المخدرة الأخرى أمرٌ جدّ خطير.

إن أسرفت في معاقرة الكحول سيؤثر ذلك على جسمك بالكامل. الكحول ضار بالمعدة والمخ والقلب ومن الممكن أن يصيبك بالسرطان. ربما تُصاب أيضًا بالإدمان الجسدي أو العقلي بسبب الإسراف في معاقرة الكحول. معاقرة الكحول أثناء الحمل ضار جدًا بالجنين، ويُفضل أن تقلع الأم عن الكحول أثناء الرضاعة.



القانون يحرم القانون تقديم أو بيع أو عرض الكحول للقاصرين الذين لم يبلغوا من العمر 16 عامًا. احتساء الجعة والنبيذ قانوني لمن يبلغون من العمر أكثر من 16 عام. أما بالنسبة للمشروبات الكحولية القوية مثل الويسكي والرّم والفودكا فهي قانونية لمن يبلغون من العمر 18 عام.

العلاج

أخبرت صديقتي أني أشعر بالإرهاق فأطعتني قرصًا قالت أنه ساعدها في التخلص من الإرهاق، هل سأشعر بالراحة عندما أتعاطاه؟

ربما يكون لديك ولدى صديقتك نفس الشكوى ولكن قد تكون المسببات مختلفة. وفي هذه الحالة يصير من الأفضل أن يُعالج كل منكما بشكل مختلف عن الآخر. يستطيع الطبيب أن يتعرف على السبب الحقيقي لمشكلتك ويصف لك أفضل علاج ممكن، لذا يُنصح دوماً باستشارة الطبيب للحصول على العلاج.

الأثر هناك بعض العقاقير التي تؤثر على عقلك مباشرةً كالمنومات والمهدئات ومضادات الاكتئاب والمسكنات. ولتلك العقاقير صور مختلفة كالأقراص والمسحوق والكبسولات والسوائل والرذاذ. لبعض الأدوية أثرٌ تخديري بينما البعض الآخر يمنحك المزيد من الطاقة. تُستخدم تلك الأدوية لعلاج مشكلاتٍ صحية مثل الأرق والتوتر والاكتئاب والألم المزمن. تساعدك الأقراص المنومة على النوم وتقلل المهدئات من شعورك بالتوتر والضغط والقلق. أما بالنسبة للمسكنات فتقضي على الآلام المفاجئة أو المزمنة.

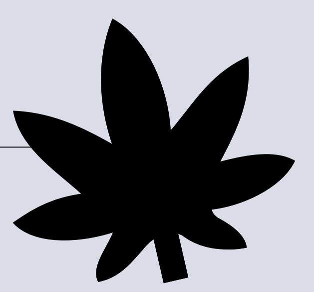
الخطر لا يعالج الجواء سبب وقوع المشكلات الصحية. فالدواء يقلل من أثر الأعراض ليس إلا. ومن ثم لا يُعد الدواء هو الحل الأمثل. هناك حلول أخرى يمكن اتباعها باستشارة الطبيب. يمكنك اتباع نظام غذائي مختلف أو ممارسة الرياضة. قد يكون العلاج نافعًا. إن اعتدت على معاقرة الدواء ستعتاد عليه حتى تصبح مدمنًا لأنواعٍ كثيرة من الأدوية. ستشعر بعدم القدرة على العيش بدون تلك الأدوية وستشعر بالسوء إن أقلعت عن تعاطيها. لكل نوع من الدواء آثاره الجانبية الخاصة به. ابتياع الدواء عبر الإنترنت أو من الشارع أمر جدّ خطير، فأنت لا تعرف مكونات الدواء الذي تبتاعه، ومن ثم من الأضمن والأصلح أن تبتاع الدواء من الصيدلية.



القانون لا يمكنك ابتياع المنومات والمهدئات ومضادات الاكتئاب والمسكنات بهذه السهولة، بل يتوجب عليك الحصول عليها من الصيدلية فقط إن وصفها لك الطبيب. اقرأ النشرة الداخلية المرفقة مع الدواء والتي توضح بدورها كيفية تعاطي الدواء بعباراتٍ سهلم الفهم. اتبع نصيحة طبيبك ومعالجك.

الحشيش

(الحشيشة/الماريجوانا)



هل تساعد سجائر الحشيش التي يدخنها أصدقائي في التخلص من ضغوطات الحياة؟

لسجائر الحشيش تأثيرٌ مهدئ ولكن لفترة محددة، وبالطبع لا تساعدك على التخلص من مشكلاتك على الإطلاق. يحسِّن الحشيش المزاج لفترة معينة، ولكن إذا قال لك أحد أصدقاءك أنه يشعر بالتحسن، فالحقيقة أنه سينتابه بعدها الشعور بالسوء.

الأثر أثناء وبعد تدخينك لسيجارة الحشيش ستشعر بالاسترخاء والهدوء. سترى الأمور بشكلٍ مختلف، فالألوان تصبح أكثر تركيزًا، وتصير الموسيقى أفضل طلاوة. يمنحك الحشيش الإحساس بالمزاج العالي، حتى وإن كنت تشعر بالسوء. عندما تدخن سيجارة حشيش ستزداد شهيتك لتناول الطعام وتتزايد سرعة ضربات قلبك. ستشعر أيضًا بثقلٍ في حركة ذراعيك وقدمك. قد يستمر ذلك الأثر من ساعتين إلى أربع. يضع بعض الناس الحشيش في الطعام أو الشراب. وفي هذه الحالة، يتضاعف الأثر الواقع على متعاطيه، ولكن المتعاطي حينها تصدر منه تصرفات غير متوقعة لأنك لا تعرف مقدار الحشيش الذي دخل إلى جهازيه الهضمي والعصبي.

الخطر أثناء وبعد تدخينك لسيجارة الحشيش ستنسى أمورًا قد فعلتها لتوك، ولذا لا يُنصح بتدخين الحشيش أثناء الاستذكار. فتدخين الحشيش يضعف انتباهك ويُعد خطرًا كبيرًا أثناء عملك أو قيادتك للسيارة أو أي مركبة أخرى. يدخن المتعاطون الحشيش في صورة سجائر، والتي بالطبع تحتوي على مادة النيكوتين. أثناء تدخين سجائر الحشيش تستنشق المزيد من القطران بنسبة أكبر من السجائر العادية، وهو ما يشكل خطرًا كبيرًا على رئتيك. من المحتمل أن تصبح مدمنًا للسجائر نتيجةً لفرط تدخينك. وفي بعض الحالات تصبح الآثار مختلفة عن المتوقع.

ستشعر بالإعياء والقلق إن كنت من المدخنين المنتظمين لنبتة الحشيش، ونتيجةً لذلك ستشعر بالانفعال والسوء. وبالطبع لا يُعد التدخين حلًا لتنسى مشكلاتك. فمع سجائر الحشيش ستشعر بالتحسن نوعًا ما لفترةٍ قصيرة، ولكنك ستعي فيما بعد أن لا شيء قد تغير على الإطلاق. ستصير حياتك مبهمة ولن تزداد مشكلاتك إلا سوءًا.

القانون نبتة الحشيش مخالفة للقانون، وتؤدي حيازتها وبيعها إلى المحاكمة القضائية. قد تكون الشرطة أكثر تسامحًا مع الشباب البالغ من العمر أكثر من 18 عامًا الذي يُقبض عليه لحيازة الحشيش، ومن ثم يفهم البعض خطئًا أن تدخين الحشيش أمرٌ لا يخالف القانون في بلجيكا، ولكن العكس صحيح.

الميثامفيتامين والكوكايين

هل يساعدك الميثامفيتامين والكوكايين على الشعور بالنشوة لفترةٍ أطول دون أي آثارٍ جانبية؟

مادتا الميثامفيتامين والكوكايين من المنشطات، وتكونا دائمًا في صورة مسحوق يتم استنشاقه (شمّه) ويمكن تدخينهما في صورة سجائر أيضًا. تمنحك المادتان طاقةً كبيرةً في البداية، ولكن عندما يذهب أثرهما ستشعر بالإرهاق الشديد، ومن ثم يذهب الشعور بالنشوة أدراج الرياح.



الأثر تمنحك المنشطات شعورًا كبيرًا بالطاقة، فلا تشعر بالإرهاق، ودومًا تكون لديك الرغبة والقدرة على المضي قدمًا فيما تفعله. تعمل المنشطات على زيادة معدل ضربات القلب، وبالتالي تصبح أقل شعورًا بالجوع والإرهاق. تمنحك المنشطات أيضًا الشعور بالسعادة المفرطة والنشاط الكبير، فتشعر وكأنك قادر على فعل أمورٍ كثيرة في وقتٍ واحد. تمنحك أيضًا الشعور بالثقة والقدرة على التحدث أكثر.

الخطر إذا كنت من متعاطي تلك العقاقير، فبالتأكيد ستعاني من الصداع وآلام المعدة وارتفاع درجة حرارة الجسم وخفقان القلب وفرط التهوية الهيستيري وتشنجات العضلات.

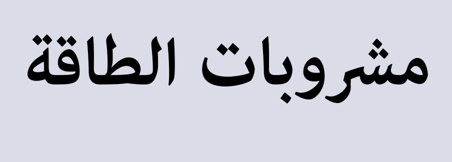
بالطبع لا تنتج الطاقة الزائدة من العقار نفسه، بل من جسمك بالطبع. وهذا هو السبب الذي يدفعك للشعور بالإرهاق وعدم الرغبة في فعل أي شيء على الإطلاق بعد زوال مفعول العقار.

يُنتج الميثامفيتامين والكوكايين في معامل غير مرخصة قانونيًا. ومن ثم لا يمكنك معرفة المكون الحقيقي للعقار الذي تتعاطاه، وبالتالي تصبح الأخطار مضاعفة. إن تأثير المنشطات قوي للغاية وقد تصبح مدمنًا لها في فترةٍ قصيرة للغاية. تزداد الرغبة بداخلك في تعاطي تلك العقاقير المرة تلو الأخرى بشكلٍ كبير، ومن ثم لن تصبح قادرًا على فعل أي شيء بدون تعاطي تلك العقاقير. حتى وإن استطعت الإقلاع عن تعاطيها، لن يكون من السهل أن تعمل دون تعاطيها من جديد.



القانون

الميثامفيتامين والكوكايين مادتان محظورتان قانونًا. يؤدي تعاطيهما أو حيازتهما أو بيعهما إلى المحاكمة القضائية.



مشروبات الطاقة

هل يمكنني السماح لأطفالي باحتساء مشروبات الطاقة؟

تحتوي مشروبات الطاقة على السكر والكافيين (وتحتوي القهوة كذلك على مادة الكافيين). قد يحتوي مشروب طاقة واحد على كمية كبيرة من مادة الكافيين أكثر مما قد يحتويه كوب أو كوبان من القهوة الثقيلة. ومن ثم يصبح السؤال الصحيح هنا: هل تسمح لأطفالك باحتساء القهوة؟ بل والأدهى من ذلك أن مشروبات الطاقة تحتوي على كمية سكر كالموجودة في الكوكاكولا.

الخطر يؤدي احتساء مشروب الطاقة إلى زيادة معدل ضربات القلب والشعور بالأرق وسرعة الغضب والانفعال، وهي نفس الأعراض المصاحبة لاحتساء القهوة.

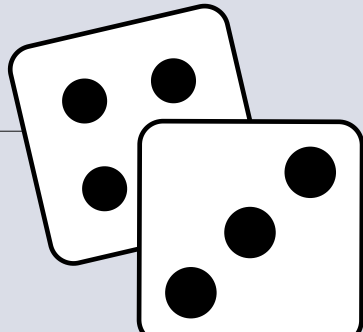
تحتوي تلك المشروبات على كمية كبيرة من السكر، ومن ثم فإنها تساعد على سرعة اكتساب الوزن وتسوس الأسنان. مشروبات الطاقة لا علاقة لها بالرياضة، وأثناء ممارسة الرياضة يُنصح بتناول المياه. المزج بين مشروبات الطاقة والكحول أمرٌ جدّ خطير. ففي هذه الحالة ستستهين بكمية الكحول التي تعاقرها، ومن ثم لن تعي بسرعة أنك تعاني من أعراض الثمالة. مع مشروبات الطاقة ستشعر بالثقة في النفس مما قد يؤدي إلى مواقف خطيرة.

الأثر بعد احتساء مشروب الطاقة ستشعر بزوال الإرهاق، ولكن لا يزول الإرهاق فعليًا، فذلك مجرد شعور زائف بحسن الحال.

القانون

بيع واحتساء مشروبات الطاقة أمرٌ قانوني في بلجيكا.

القمار



ما احتمالية فوزي أثناء لعب القمار؟

القمار هو اللعب مقابل المال، وحينها يمكن أن تكسب أو تخسر. وسواء كسبت أو خسرت، الأمر كله يعتمد على الحظ والمصادفة ليس إلا. لا يمكنك التحكم باللعب، ومن ثم فاحتمالية الخسارة أكبر من المكسب بكثير.

الأثر إن مسألة أن كسب وخسارة الكثير من المال تجعل القمار أكثر إثارة، ومع تلك الإثارة تجد نفسك تقامر بأموالٍ أكثر، ومن ثم تزداد الإثارة، وهكذا دواليك. يجعلك القمار أكثر اندفاعًا في اللعب.

الخطر قد تصبح مدمنًا ذهنيًا على القمار والإثارة التي تشعر بها. ستفقد التحكم في شعورك نحو القمار، ومن ثم ستكون لديك مشكلات متعلقة بالمال. وقد يؤدي ذلك إلى مشكلاتٍ متعلقة بعلاقاتك الشخصية وعملت وصحتك. يأمل المقامرون المديونون في إصلاح أوضاعهم المادية من خلال القمار. وبذلك تصبح مشكلاتهم أكثر سوءًا لأنهم يخسرون المزيد من المال.

القانون

لعب القمار أمرٌ قانوني في بلجيكا، ولكن حسب قواعد صارمة. لعب القمار مسموحٌ به في بعض الأماكن المحدودة التي يتوجب أن تحصل على ترخيص للعب القمار. لا يُسمح للقاصرين الذين لم يبلغوا من العمر 21 عامًا بدخول الكازينوهات وغرف أجهزة القمار وأماكن لعب القمار. لا يُسمح للقاصرين الذين لم يبلغوا من العمر 18 عامًا دخول شركات القمار والحانات ذات أجهزة القمار. يُسمح للبالغين من العمر 18 عامًا بالمشاركة في مسابقات اليانصيب. يمكن للناس حماية أنفسهم من خلال منع دخولهم إلى الكازينوهات وغرف أجهزة القمار ولعب القمار عبر الإنترنت.

إذا صار تعاطي العقار مشكلة

✖

كل من هم حولي يعاقرون الكحول. أعرف أناسًا يدخنون الحشيش أيضًا. لا أظن أن هذه مشكلة، أليس كذلك؟

أغلب الناس تعاطوا العقاقير. فكِّر في هؤلاء الذين يعاقرون الكحول ويدخنون السجائر أو يتعاطون المسكنات. الكل يبحث عن أمرٍ إيجابي ينقصه. فهناك من يبحث عن المتعة مع أصدقاءه على سبيل المثال، وأغلب الظن أن هذه الممارسة لا تسبب مشكلة لا لأنفسهم ولا للآخرين.



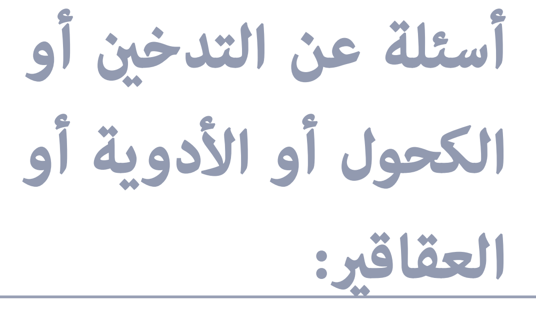
ولكن لا يُنظر للمسألة بنفس المنظور لكل الناس. بعض الناس لا يعاقرون زجاجة واحدة من الجعة أو سيجارة واحدة للمتعة فقط.

- ✖ بعض الناس يتعاطون بكثرة أو بانتظام، وهم خطيرون على أنفسهم وعلى الآخرين. فكِّر في حوادث الطرق والخناقات وغيرها....
- ✖ بعض الناس يصلون لمرحلة الإدمان، وهو ما يسبب لهم مشكلاتٍ صحيةٍ جمّة. قد يؤدي هذا الأمر إلى مشكلاتٍ مادية أو اجتماعية أو متعلقة بالعمل أو المدرسة.



في كلتا الحالتين، نحن نتحدث هنا عن مشكلةٍ متعلقة بالتعاطي. إذا كنت تتعاطى أو تعرف أن أحدًا ما يتعاطى، يُنصح بطلب المساعدة.





أسئلة عن التدخين أو الكحول أو الأدوية أو العقاقير:

- ✖ "أسمع ابني يتحدث عن الحشيش مع أصدقاءه. أشعر بالقلق حيال ذلك. لا أعلم الكثير عن المخدرات. ولكن لحسن الحظ وجدت إجاباتٍ سريعةٍ عبر الهاتف".
  (أبٌ قلق يُدعى "دي درجلين")
- ✖ "لا أرغب في أن أزعج صديقاتي بالحديث عن ابني المدمن. والآن يمكنني أن أحكي قصتي. يساعدني طبيبي المعالج في إيجاد حلٍ لإقناع ابني بتغيير نمط حياته. أشعر باطمئنانٍ كبير".
  (والدة أحد الشباب المتعاطين)
- ✖ "اعتدت معاقرة الكحول لسنواتٍ طوال، وكانت تشعرني بالتحسن، ولم يعد لديّ أي تحكم حيال هذا الأمر. عاقرت المزيد والمزيد، ولكن بفضل طبيبي النفسي وجدت الطريق نحو حياةٍ أفضل".
  (امرأة عزباء)

الخطوة الأولى والأهم هي أن تتحدث عن التدخين والكحول والأدوية والعقاقير الأخرى مع أصدقاءك أو أفراد أسرتك أو طبيبك المعالج. الكل يحتاج إلى النصيحة أو شخص يستمع إليه. لا تنتظر أكثر من ذلك لطلب المساعدة. يمكنك الآن طلب المساعدة المتخصصة.

اتصل أو ارسل أسئلتك عبر البريد الإلكتروني لنجيبك على كل ما يشغل بالك بشأن العقاقير أو الكحول أو الأدوية أو القمار. لا جناح عليك إن لم تذكر اسمك، لن يكون ذلك ضروريًا.

إنفور-دورغيه
02/227.52.52
www.infor-drogues.be
اللغة الفرنسية

"دي درجلين"
078/15.10.20
www.druglijn.be
اللغة الهولندية واللغة الإنجليزية

اتصل أو ارسل أسئلتك عبر البريد الإلكتروني لنجيبك على كل ما يشغل بالك بشأن التدخين. لا جناح عليك إن لم تذكر اسمك، لن يكون ذلك ضروريًا.

Tabakstop
0800/111.00
www.tabakstop.be
اللغة الهولندية واللغة الفرنسية واللغة الإنجليزية

إذا كنت تتعاطى عقارًا أو تعرف أحدهم يتعاطى عقارًا، لا تتردد في الاتصال. يمكنك الآن الحصول على موعدٍ لمقابلة مقدم رعاية محترف. مقدمو الرعاية ملتزمون بالسرية التامة ويحافظون على أسرارك. يمكنكم زيارتنا في CGG (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg) بالقرب من مسكنكم.

قد تكون الإقامة في المستشفى لتلقي العلاج أمرًا ضروريًا في بعض الأحيان للإقلاع عن الإدمان. هناك مستشفيات متخصصة بالقرب من مسكنك؟ يمكنك كذلك الحصول على المساعدة المهنية بعد الخروج من المستشفى.



